

JEU DE L'OIE

1. Sauter en tenant la main de son partenaire (5x)
2. Sauter pour attraper un ballon lancer par son partenaire (5x)
3. Se laisser tomber dans l'eau en arrière en tenant les chevilles de son partenaire (5x)
4. Plonger (5x)
5. Passer à travers 3 cerceaux au fond de l'eau
6. Aller chercher 5 objets au fond de l'eau
7. Exécuter 5 canards
8. Se mettre dans la position du «tonneau» et compter lentement jusqu'à 5
9. PAS DE CHANCE ! Retourne à la case 5
10. Se mettre dans la position de l'«avion» et compter jusqu'à 5
11. Expirer pour se laisser couler jusqu'à toucher le fond de la piscine (3x)
12. Nager le crawl avec les bras, un pull-buoy entre les jambes (1 longueur)
13. Nager le crawl avec les jambes, une planche dans les mains (1 longueur)
14. Nager le crawl (1 longueur)
15. Nager le crawl sur le dos avec les jambes, une planche entre les mains ou une frite derrière la tête (1 longueur)
16. Nager le crawl sur le dos (1 longueur)
17. Nager la brasse avec les bras, un pull-buoy entre les jambes (1 longueur)
18. Nager la brasse avec les jambes, avec une planche entre les mains (1 longueur)
19. PAS DE CHANCE ! Retourne à la case 15
20. Nager la brasse sur le dos avec les jambes, une planche entre les mains ou une frite derrière la tête (1 longueur)
21. Nager la brasse (1 longueur)
22. TU AS DE LA CHANCE ! Avance à la case 25
23. Nager en tenant la main de son partenaire (1 longueur)
24. Nager en maintenant le ballon devant soi (1 longueur)
25. Maintenir le ballon sur la tête et compter jusqu'à 10
26. Se passer le ballon 10x sans que le ballon ne touche l'eau
27. Atteindre 5 cibles
28. Lancer le ballon 5x à travers un cerceau tenu par son copain
29. Transporter un copain par la nuque (1 longueur, puis changer les rôles)
30. Transporter un copain sur un tapis (1 longueur, puis changer les rôles pour le retour)

MATERIEL

- Ballons
 - Cerceaux lestés
 - Anneaux lestés
 - Pull-buoys
 - Planches
 - Frites
 - Cerceaux
 - Tapis
-
- * Plateau de jeu A3 plastifié + aimants (à fixer contre tableau blanc)
 - * Fiche A4 avec consignes + aimants (à fixer contre tableau blanc)
 - * Aimants (1 par équipe)